

Gewichtheber Heimtraining

von Kraft-Werk-Schwarzach e.V.



Woche 7 – KW 20

Warm Up	Tag 1		Sätze	Pause	Fokus Oberkörper	
	Übungen				Woche 7	
					Wdh	Notiz
Gelenke kreisen lassen, dann 2 Runden 6 Wdh M1.2, 5 Wdh pro Seite M2	UK5.3	Kraftreißen	5	60 Sek	10	Männer 15 oder 20kg, Frauen 10 oder 15kg
	OK2.2	1/2 Handstand Liegestütz	4	90 Sek	10	
	OK5	Trizepsdrücken mit Hantelscheibe	5	60 Sek	40 Sek AMRAP	
	UK6.2	Pistol Kniebeuge	4	60 Sek	10	Alternierend, linkes und rechtes Bein im Wechsel!
	Rumpfzirkel / Workout 3 Runden 40 Sekunden Seitstütz rechts 40 Sekunden Seitstütz links 40 Sekunden Schiff einbeinig Zwischen den Übungen 20 Sek Pause					

*AMRAP = As many reps as possible / so viele Wdh wie möglich im vorgegebenen Zeitraum

Gewichtheber Heimtraining

von Kraft-Werk-Schwarzach e.V.



Woche 7 – KW 20

Warm Up	Tag 2		Sätze	Pause	Fokus Unterkörper	
	Übungen				Woche 7	
					Wdh	Notiz
Gelenke kreisen lassen, dann 2 Runden 6 Wdh M1.2, 40 Sekunden M3 pro Seite	UK2.2	Beinbeuger einbeinig	4	60 Sek	6	2 Sätze rechtes, 2 Sätze linkes Bein
	UK3.2	Beinstrecker einbeinig	4	90 Sek	12	2 Sätze rechtes, 2 Sätze linkes Bein
	UK5.3	Kniebeuge mit Hantelscheibe	5	60 Sek	10	3 Sekunden in der Hocke sitzen bleiben
	OK1.1	Liegestütz	4	60 Sek	40 Sek AMRAP	Wdh Anzahl notieren
	Rumpfzirkel / Workout 5 Runden 15 Wdh Knieheben liegend 15 Wdh Kommando Unterarmstütz 20 Wdh Schiff					

*AMRAP = As many reps as possible / so viele Wdh wie möglich im vorgegebenen Zeitraum

Gewichtheber Heimtraining

von Kraft-Werk-Schwarzach e.V.



Woche 7 – KW 20

Warm Up	Tag 3		Sätze	Pause	Ganzkörper	
	Übungen				Woche 7	
					Wdh	Notiz
Gelenke kreisen lassen, dann 2 Runden 6 Wdh M1.2, 40 Sekunden M4.1 pro Seite	OK1.2	Plyo Liegestütz	5	90 Sek	8	Wdh Anzahl notieren
	OK2.2	1/2 Handstandliegestütz	4	90 Sek	10	Wdh Anzahl notieren
	UK4.3	Ausfallschritt mit Hantelscheibe	4	90 Sek	15/15	1 Satz bedeutet 15 Wdh linkes und 15 Wdh rechtes Bein
	UK2.1	Beinbeuger	4	90 Sek	8	
	Rumpfzirkel / Workout Auf Zeit Runde 1: 10 Wdh Burpees, 10 Bergsteiger, 10 Hocksprünge Runde 2: 25 Wdh Burpees, 25 Bergsteiger, 25 Hocksprünge Runde 3: 10 Wdh Burpees, 10 Bergsteiger, 10 Hocksprünge					

*AMRAP = As many reps as possible / so viele Wdh wie möglich im vorgegebenen Zeitraum